การเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล

ล่องเรือในมหาสมุทรแห่งจิตสำนึก

Martin Euser, 2023

การแนะนำ

ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา นักปราชญ์และหญิงหลายคนได้เล่าให้เราฟังเกี่ยวกับจักรวาลที่เราอาศัยอยู่และวิธีการทำงานของจิตใจมนุษย์

ภูมิปัญญาส่วนใหญ่นี้ถูกลืมไปโดยมนุษยชาติยุคใหม่

โชคดีที่บุคคลและองค์กรบางแห่งได้รักษาภูมิปัญญานี้ไว้ในสิ่งที่เรียกว่าประเพณีแห่งปัญญา

ความชัดเจนของจิตใจที่มาพร้อมกับภูมิปัญญานี้สามารถช่วยให้คุณรักษาตัวเองได้และยังช่วยรักษาโลกที่วุ่นวายของมนุษย์อีกด้วย นี่คือจุดประสงค์หลักของหนังสือเล่มนี้และงานเขียนอื่นๆ ของฉัน

เป้าหมายของฉันคือการนำเสนอภูมิปัญญานี้แก่คุณซึ่งเป็นผู้อ่านที่สนใจ

ยุคอีโก้เล็กๆกำลังจะหมดไปอย่างรวดเร็ว ความร่วมมือจะมีความจำเป็นอย่างยิ่งในความวุ่นวายที่กำลังจะเกิดขึ้นในโลก

มาเริ่มกันเลย

เอกสารนี้เป็นการแปลอัตโนมัติจากภาษาอังกฤษ
คำพูดในข้อความมาจาก **e-book** ล่าสุดของฉัน เว้นแต่จะระบุไว้เป็นอย่างอื่น ที่อยู่อีเมลของฉันและหน้า **Academia.edu** สามารถพบได้ที่นั่น

สารบัญ

เกี่ยวกับจิตสำนึกและวิญญาณ

ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะพูดคุยสั้น ๆ เกี่ยวกับพลังของจิตใจมนุษย์ ตามที่ฉันอธิบายในรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ฟรีของฉันมนุษย์เกี่ยวข้องกับมากกว่าที่ได้รับการยอมรับในโลกวิชาการ นักปรัชญาจำนวนมากขึ้นคิดว่าการมีสติดูเหมือนจะเป็นส่วนพื้นฐานของจักรวาล ดูเหมือนว่าจะมีสนามพลังงานชนิดหนึ่งที่เชื่อมต่อธรรมชาติทั้งหมด

วิทยาศาสตร์วัตถุนิยมไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์มากมายของชีวิตเช่นประสบการณ์ใกล้ตายกระแสจิต ฯลฯ

ประเพณีภูมิปัญญาคุณลักษณะชีวิตและสารและจิตสำนึกต่อสนามพลังงานดังกล่าว เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนั้นในบทที่หนึ่งและสองของหนังสือของฉัน "ค้นพบวิชชา"

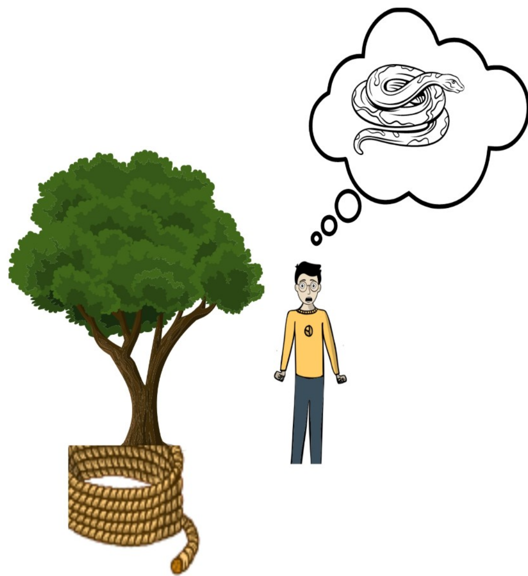
ตอนนี้เรามาดูบางแง่มุมของจิตใจมนุษย์กัน

การรับรู้และความเชื่อ

การ์ตูนต่อไปนี้นำเสนอข้อเท็จจริงอันลึกซึ้งเกี่ยวกับการรับรู้ของมนุษย์: การรับรู้ของคน ๆ หนึ่งถูกระบายสีตามความเชื่อของคน ๆ หนึ่ง

เรื่องราวของเชือกกับงู

(ที่มาการ์ตูน: เพจ **Youtube** ของฉัน)









Do you keep an open mind?

การรับรู้มีสีสันตามความเชื่อและอารมณ์

ความเชื่อทำหน้าที่เป็นตัวกรองจิตสำนึกและปิดกั้นข้อมูลอันมีค่ามากมายจากจิตสำนึกของเรา ดังนั้นควรตรวจสอบความเชื่อและค่านิยมของคุณอย่างรอบคอบ คุณได้แนวคิดเกี่ยวกับสังคม การศึกษา การงาน ความสัมพันธ์มาจากไหน จากสื่อ*?* จากโรงเรียน*?* จากพ่อแม่หรือเพื่อนของคุณ*?*

ค่านิยมนำทางเราในความคิดและความเชื่อของเรา

"มันไม่น่าแปลกใจเลยที่ค่านิยมจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตของเรา ท้ายที่สุดแล้ว ค่านิยมมีบทบาทที่หลากหลายมากเมื่อพูดถึงความสำคัญของความสำเร็จ การมีความสัมพันธ์ที่ดี การสร้างรายได้ การดูน่าดึงดูดใจสำหรับเพศตรงข้าม แต่ยังรวมถึงประเด็นทางจริยธรรมและการตัดสินใจทางศีลธรรมและการพัฒนาคุณธรรมด้วย"

"ผู้คนให้ความสำคัญกับสิ่งของ ผู้คน ความสำเร็จ เราให้ความหมายกับความรู้สึกของเรา โดยกรองผ่านระบบความเชื่อของเรา"

ดังนั้นผู้คนจึงไม่ค่อยรับรู้โลกอย่างที่มันเป็น ราวกับว่าเรากำลังมองผ่านม่านหมอก เราทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนั้นได้ไหม?

ใช่ เราสามารถเรียนรู้ที่จะทำงานของเราให้ดีขึ้นได้ ส่วนต่อไปนี้ของจุลสารเล่มนี้มีไว้เพื่อเผยให้เห็นม่านนี้ ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนั้นใน ebook ฟรีของฉัน

จิตใจเป็นสถานีรับส่งอารมณ์และความคิด

จิตใจของมนุษย์สามารถมองเห็นได้ว่าเป็นสถานีส่งและรับความคิด







Not mechanical like this, but biological

คุณเห็นไหมว่าความคิดนั้นเป็น 'สิ่ง' ที่แปลกมาก

พิจารณาสิ่งนี้:

- ผู้คนสามารถหมกมุ่นอยู่กับความคิดได้

- ความคิดสามารถมีพลังมากและเต็มไปด้วยอารมณ์

- ความคิดสามารถทวีคูณหรือ 'เผยแพร่' (เรียกอีกอย่างว่า 'มีม' - ความคิดที่แพร่กระจายเหมือนไฟป่า)

- การโฆษณาชวนเชื่อและการโฆษณามักมีอิทธิพลอย่างมากต่อผู้คน การทำซ้ำอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (พร้อมรูปแบบต่างๆ) ช่วยเพิ่มเอฟเฟกต์นี้ การสังเกตการณ์ว่าหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ ออกอากาศใดที่ยืนยันข้อกล่าวอ้างนี้

- ความคิดมักมีลักษณะเฉพาะตัว

ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงเกือบจะดูเหมือนมีชีวิต (หรือเปล่า?) ความคิดคืออะไรกันแน่? ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนั้นใน e-book ของฉันบทที่สอง

ความคิด การกระทำ นิสัย

คำถาม: คุณจะบูรณาการนิสัยใหม่ได้อย่างไร?

คำถามนี้นำไปสู่การพิจารณาว่านิสัยเกิดขึ้นได้อย่างไรตั้งแต่แรก

นิสัยจะเกิดขึ้นหลังจากการกระทำบางประเภทซ้ำแล้วซ้ำอีก

สมมติว่าคุณต้องการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น เดิน

การเชื่อมโยงสิ่งนี้อาจทำได้ค่อนข้างง่ายเมื่อคุณไปที่ร้านค้าใกล้เคียง แทนที่จะนั่งรถก็สามารถเดินไปซื้อของที่ร้านค้าได้เช่นกัน

เมื่อคุณทำซ้ำการกระทำนี้หลายครั้ง มันจะกลายเป็นนิสัย เช่นเดียวกับการรอรถบัส คุณสามารถเดินไปที่ป้ายรถเมล์ถัดไปและออกกำลังกายที่จำเป็นได้ ตัวอย่างอื่นๆ ได้แก่ การทำความสะอาดฟัน (ไม้จิ้มฟัน) ร่วมกับการแปรงฟัน หรือออกกำลังกายแบบยิมนาสติกหลังลุกจากเตียง

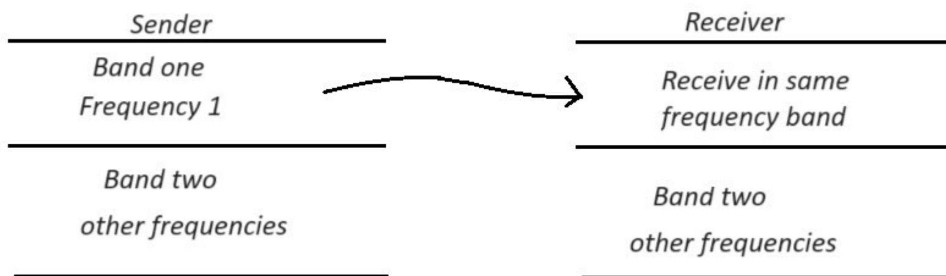
ฉันเพิ่งได้รับหนังสือเล่มเล็กฟรีจากคุณหมอ Chatterjee อ่าน (ดู YouTube) เกี่ยวกับ “หกขั้นตอนในการแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีของคุณ” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพูดคุยเชิงบวกกับตัวเองและเฉลิมฉลองทุกขั้นตอนเล็กๆ น้อยๆ เพื่อปรับปรุงนิสัย -

คุณนึกถึงวิธีเชื่อมโยงนิสัยใหม่กับนิสัยเก่าของตัวเองบ้างไหม?

กระบวนการคิด: การส่งและรับความคิด

คุณสามารถนึกถึงการสื่อสารระหว่างผู้คนได้ดังนี้:

บุคคลผู้ส่งมีความคิดพูดและส่งข้อความถึงผู้รับ ผู้รับจะต้องถอดรหัสหรือตีความข้อความนี้ ซึ่งมีเนื้อหา พลังงาน และโทนเสียงบางอย่าง



ภาพ: ความคิดมีพลังงานและความถี่

Dความคิดเรื่องความถี่และแบนด์วิธทำให้เกิดคำถามที่น่าสนใจมาก

หากความคิดเป็นเหมือนห่อพลังงานที่อัดแน่นไปด้วยความตั้งใจ อารมณ์ และความหมาย:

- เราเข้าหาผู้อื่นด้วยอารมณ์ใด?
- ความตั้งใจและอารมณ์ของเราส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร?
- เราช่วยเหลือสังคมอย่างสร้างสรรค์หรือไม่?
- มีสนามพลังงานบางอย่างเชื่อมโยงกับจิตใจและความคิดหรือไม่?
- ความคิดของเราเป็นความคิดของเราเองเสมอหรือว่าเราแค่หยิบยกความคิดจากผู้อื่นมาถ่ายทอดอีกครั้ง?

ในที่สุด:

- ความคิดปราศจากผลที่ตามมาหรือไม่?

อย่างที่คุณเห็นมีคำถามมากมายที่นี่ สิ่งเหล่านี้หลายอย่างมีการพูดคุยกันใน **ebook** ฟรีของฉันบทที่สอง

สิ่งที่ฉันอยากจะพูดที่นี่คือคุณธรรมมีความสำคัญ สิ่งนี้นำเราไปสู่แนวคิดบางอย่างจากลัทธิสโตอิกนิยม

ลัทธิสโตอิกนิยม

จักรพรรดิ-ปราชญ์ มาร์คัส ออเรลิอุส กล่าวใน 'การทำสมาธิ' ของเขาว่า:

"ชีวิตของคุณคือสิ่งที่คุณคิด"

(คำพูดมาจาก **ebook** ล่าสุดของฉันและอาจได้รับการแก้ไขเล็กน้อยที่นี่)

"ความจริงนี้ขึ้นอยู่กับความจริงที่ว่าเบื้องหลังการกระทำอย่างมีสติทุกครั้งนั้นมีความคิดที่สอดคล้องกันและความจริงที่ว่าการกระทำซ้ำ ๆ จะกลายเป็นนิสัย นิสัยสร้างอุปนิสัยของเรานั่นคือแบบแผนชีวิตของเรา การตรวจสอบความคิดของเราเองอย่างมีวิจารณญาณ -ชีวิตจะทำให้ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นที่เข้าใจได้ ต่อจากนี้การเปลี่ยนนิสัยความคิดจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในอุปนิสัยของเรา! แน่นอนว่าเราจะต้องนำแนวคิดในการเปลี่ยนนิสัยความคิดของเราไปสู่การปฏิบัติ" ตามหลักสโตอิกนิยม คุณสมบัติที่ดีของจิตใจคือ:

สติปัญญา ความกล้าหาญ ความพอประมาณ และความยุติธรรม

คำพูดจาก **Daily Stoic**:

"ปัญญาคือการนำสิ่งที่ปรัชญาสอนมาประยุกต์ใช้กับโลกแห่งความเป็นจริง ดังที่เซเนกากล่าวไว้ว่า "งาน ไม่ใช่คำพูด" (ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นการกระทำ!)

การเปลี่ยนรูปแบบการคิด

เมื่อพิจารณาจากย่อหน้าก่อนๆ แล้ว เราควรจะเปลี่ยนนิสัยการคิดบางอย่างของเราอย่างไร*?*

*"*ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงควรมุ่งสู่ความคิดที่ไม่มีตัวตนและไม่เห็นแก่ตัว *[*นี่คือแนวคิด เพื่อการเปลี่ยนแปลง*!]*

มีตัวอย่างที่ดีในประวัติศาสตร์ของชายและหญิงที่ลืมตนเอง ทำงานเพื่อประโยชน์ของทุกคน ต่อสู้กับลัทธิความเชื่อ ผลประโยชน์ของกลุ่มและความอยุติธรรม สร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ยอดเยี่ยม ฯลฯ

คนเหล่านี้คือผู้ก่อตั้งอารยธรรมที่แท้จริง*!* พวกเขาสามารถเป็นตัวอย่างของเราได้"

เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เราต้องหันเหความสนใจไปที่แง่มุมของมนุษย์ที่เรียกว่าจินตนาการและความทะเยอทะยานอันสูงส่งที่ถูกประเมินต่ำเกินไป

แต่ก่อนอื่นให้สังเกตวิธีจัดการกับความคิดเชิงลบก่อน สิ่งเหล่านี้มิใช่เพื่อต่อสู้ แต่ต้องมีประสบการณ์ด้วยการยอมรับสิ่งที่ปรากฏอยู่ในใจจริงๆ การต่อสู้กับความคิดเหล่านี้จะมีแต่ให้อาหารและทำให้พวกเขาแข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น สังเกตความคิดเหล่านั้นและดูว่าคุณสามารถสร้างความคิดที่ตรงกันข้ามเพื่อต่อต้านความคิดเชิงลบได้หรือไม่ พยายามวางจิตใจของตัวเองให้เป็นเหมือนคนอื่นที่มุ่งมองด้านลบของคุณ พัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและตัวคุณเอง

วิธีนี้จะได้ผลดีกับคนที่มีสุขภาพแข็งแรงพอสมควร

คนอื่นๆ อาจต้องการการบำบัดบางรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข

โปรดทราบ: ข้อความข้างต้นใช้กับอคติส่วนบุคคล ไม่ใช่ความโกรธอันชอบธรรมต่อลักษณะเฉพาะและความอยุติธรรมหลายประการของระบบการเมือง การเงิน และเศรษฐกิจของเราในปัจจุบัน ความโกรธประเภทนี้สามารถนำไปใช้อย่างสร้างสรรค์เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

การใช้จินตนาการและความทะเยอทะยานอันสูงส่ง

จากหนังสือของฉัน (บทที่สอง): "สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อเปลี่ยนรูปแบบการคิดคือการใช้พลังสร้างสรรค์ในตัวคุณ เทคนิคนั้นง่ายมาก: ใช้พลังแห่งจินตนาการของคุณโดยสร้างภาพลักษณ์ว่าคุณอยากเป็นแบบไหน! ”

“เทคนิคคือ: คุณจะต้องสร้างภาพของตัวเองว่าคุณต้องการเป็นอย่างไรและทำให้ภาพนี้สมบูรณ์แบบ ภาพลักษณ์ในอุดมคตินี้จะเติบโตและปรับแต่งตามสัดส่วนการเติบโตของความเข้าใจชีวิตของคุณ คุณจะต้องเผชิญกับความยากลำบากอย่างไม่ต้องสงสัยเพราะคุณจะกลับไปสู่วิธีคิดและการกระทำแบบเก่า นี่ควรเป็นแรงจูงใจให้คุณเปลี่ยนนิสัยการคิดของคุณต่อไป และเปลี่ยนคุณภาพความคิดของคุณไปสู่ธรรมชาติที่กลมกลืนกันมากขึ้น”

แนวคิดคือการทำความรู้จักกับส่วนลึกของตัวคุณเอง รู้สึกถึงการเชื่อมต่อของคุณกับโลก! พรสวรรค์และความทะเยอทะยานของคุณคืออะไร? คุณสามารถใช้สิ่งใดเพื่อทำให้โลกมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้? คุณอาจได้รับแนวคิดบางอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่คุณบริจาค ปล่อยให้ความคิดนี้อยู่ในใจของคุณอย่างง่ายดาย จะค่อยๆมีภาพออกมา

ดังนั้นเมื่อภาพนี้เกิดขึ้นก็อย่ากลัวที่จะคิดการใหญ่

ขั้นต่อไปคือการทำให้ภาพ/แนวคิดนี้เป็นรูปธรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ฉันจะยกตัวอย่างเพื่อชี้แจงขั้นตอนนี้

ตัวอย่าง: คุณต้องการมีส่วนร่วมในสันติภาพโลก

นั่นเป็นเรื่องใหญ่ สำหรับสิ่งนี้จะต้องแบ่งออกเป็นชิ้นเล็กๆ

ประการแรก เราจินตนาการถึงการเริ่มต้นของโครงการสันติภาพ นั่นจะเป็นอะไร?

เราสามารถนึกถึง:

- องค์กรที่ทำงานในทิศทางนี้
- การศึกษา การประชุมเชิงปฏิบัติการ การระดมทุน ฯลฯ
- บรรยายหรือหาผู้อื่นมาบรรยาย
- ค้นคว้าสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นโครงการ

(รวบรวมข้อมูลการสร้างเครือข่ายกับผู้อื่น)

ซึ่งสามารถอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมเป็นขั้นตอนที่เป็นรูปธรรมและบรรลุผลได้ เช่น การพัฒนาสื่อการสอนสำหรับหลักสูตร การฝึกอบรมครู การเข้าหาโรงเรียนเพื่อรวมเนื้อหานี้ไว้ในบทเรียน และอื่นๆ.

วิธีการนี้สามารถใช้ได้กับไอเดียดีๆ เกือบทุกแบบ

แนวคิดอื่นๆ:

- มีส่วนช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติ
- พัฒนาวิถีชีวิตที่เรียบง่ายขึ้น
- การพัฒนาปรัชญาเชิงนิเวศน์
- การเปลี่ยนแปลงระบบการเงินในโลกนี้ (เช่น การแนะนำเงินในท้องถิ่น อาจจะเป็น cryptocurrencies)

รายการไม่มีที่สิ้นสุด!

โครงการริเริ่มที่ดึงดูดใจฉันเป็นพิเศษคือโครงการ Society 4.0

ตัวตนและการระบุตัวตน

'ประการหนึ่งคือสิ่งที่บุคคลหนึ่งระบุตัวตน คิดว่าตัวเองเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงที่สามารถเข้าใจภูมิหลังของชีวิตและสามารถบรรลุอุดมคติอันสูงส่งในชีวิตจริงได้
“เราสามารถใช้พลังแห่งความคิดได้โดยไม่มีอันตรายใด ๆ หากเรามุ่งความสนใจไปที่อุดมคติอันสูงส่งซึ่งมุ่งเป้าไปที่ความดีของมนุษยชาติโดยทั่วไป อุดมคติเรื่องภราดรภาพมนุษย์เป็นตัวอย่างที่รู้จักกันดี ความร่วมมือแทนการแข่งขันและการต่อสู้ คิดอย่างรอบคอบเกี่ยวกับอุดมคตินี้ และกำจัดองค์ประกอบทั้งหมดในความคิดของคุณที่ขัดแย้งกับมัน โดยแทนที่องค์ประกอบเหล่านั้นด้วยองค์ประกอบเชิงบวก (ความคิด)”

สิ่งนี้เป็นมากกว่าข้อความช่วยเหลือตนเองธรรมดาๆ
อย่าลืมขั้นตอนที่ฉันอธิบายไว้ข้างต้นเกี่ยวกับการแบ่งแนวคิดออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ

> “ความคิดเหล่านี้จะกระทบจิตใจหลายๆ คน และเป็นแรงผลักดันให้สภาวะต่างๆ ในโลกนี้เปลี่ยนแปลงไป การจะบรรลุสิ่งนี้ต้องอาศัยการคิดอย่างต่อเนื่องและมุ่งเน้นเป้าหมาย การฝึกความไม่เห็นแก่ตัวและการหลงลืมตนเองจะทำให้เรามองเห็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยเหลือตนเอง หลายคนแต่ไม่พอทำเรื่องแบบนี้มานานแล้ว คุณต้องการเข้าร่วมกับพวกเขาไหม”
>
> คุณต้องความมุ่งมั่นอะไร? คุณต้องการเชื่อมต่ออะไร?
>
> บทสรุปแบบฝึกหัดจากหนังสือของฉันเรื่อง **“The Rediscovery of Transcendence”**

เทคนิคและแนวปฏิบัติที่ฉันอธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการเห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสถานการณ์ที่พวกเขาพบ และสถานการณ์โลกในขณะนี้ในประวัติศาสตร์ ไม่ใช่โครงการรวยและมีความสุขอย่างรวดเร็วซึ่งมีมากเกินไปอยู่แล้ว ไม่ใช่ตัวตนหรืออัตตาเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นศูนย์กลางที่ทุกสิ่งหมุนวน แต่เป็นโลกที่ใหญ่กว่าซึ่งฝังตัวตนไว้ซึ่งควรมีความสำคัญ ความเห็นอกเห็นใจเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งในโลกของเรา

แบบฝึกหัด: การมองหลายมุมมอง

แบบฝึกหัดที่มีประโยชน์มากในเรื่องนี้ก็คือการฝึกการใช้มุมมองที่หลากหลาย เรียนรู้ที่จะมองสถานการณ์จากหลายมุมหรือหลายมุมมอง สิ่งนี้จะเพิ่มความไวต่อบริบทของคุณและช่วยให้เข้าใจแนวคิดและพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดีขึ้น หากคุณสามารถวางตัวเองในตำแหน่งของคนอื่นที่มีความคิดเห็นตรงข้ามกับคุณได้ คุณจะสามารถเรียนรู้ได้มากมาย คุณยังสามารถฝึกปกป้องมุมมองที่ตรงกันข้ามโดยพิจารณาข้อโต้แย้งที่จะส่งเสริมมุมมองดังกล่าว เป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณ

แบบฝึกหัด: เทคนิคง่ายๆ ในการต่อต้านความคิดเชิงลบ

“ตอนนี้เราจะไม่ประสบความสำเร็จหากเราพยายามต่อสู้กับข้อบกพร่องของตัวละครของเรา” “ทำไมจะไม่ได้ล่ะ เพราะว่าการต่อสู้ทำให้เรามีความคิดที่มีพลังและมีพลัง ดังนั้น พวกเขาจะแข็งแกร่งขึ้นแทนที่จะอดอยาก ได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความคิดเหล่านี้ และเราต้องสร้างแรงกระตุ้นเชิงบวกให้กับพวกเขาโดยเพียงแค่คิดตรงกันข้ามและคิดเชิงบวก

โดยการคิดและปฏิบัติตามความคิดเชิงบวกนี้ ความสมดุลจะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ถูกต้อง ผลกระทบของความคิดเชิงลบจะถูกยกเลิกโดยความคิดเชิงบวก การยืนหยัดในการปฏิบัตินี้ทำให้เราสามารถเปลี่ยนคุณภาพของความคิดของเราได้ และยังช่วยให้จิตใจของเราทำงานในความถี่อื่นๆ เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น มีจิตวิญญาณ คิดบวก ฯลฯ

ด้วยการฝึกฝน เราจะไม่ได้รับความคิดเชิงลบเหล่านี้อีกต่อไป (เราอาจสังเกตเห็นหรือสังเกตมัน แต่อย่าปล่อยให้มันทำให้เราเสียใจ) ฉันกำลังพูดกับตัวเองที่นี่กับคนที่มีสุขภาพแข็งแรงพอสมควร คนอื่นๆ อาจจำเป็นต้องได้รับการบำบัดทางจิตเพื่อให้เกิดการบูรณาการและมีชีวิตที่เป็นบวก”

โปรดทราบ: ข้อความข้างต้นใช้กับอคติส่วนตัว ไม่ใช่ความโกรธอันชอบธรรมต่อนิสัยแปลกๆ และความอยุติธรรมของระบบการเมือง การเงิน และเศรษฐกิจในปัจจุบันของเราที่กำลังทำลายล้างผู้คนจำนวนมากทั่วโลก ความโกรธนั้นสามารถใช้เป็นแรงผลักดันในการช่วยเปลี่ยนแปลงระบบจากล่างขึ้นบน

แบบฝึกหัด: สังเกตกระแสแห่งจิตสำนึก

“ในการสำรวจธรรมชาติของความคิดในฐานะสิ่งมีชีวิตที่มีพลัง แนะนำให้มองตนเองเป็นพยานถึงความคิดมากกว่าในฐานะผู้สร้างความคิด พิจารณาตัวเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสนามพลังงานแห่งจิตสำนึกเดียวที่เป็นรากฐานของการสำแดง นั่นจะทำให้เข้าสู่สภาวะการรับรู้ความคิดได้ง่ายขึ้น”

“แบบฝึกหัดที่ดีในการเรียนรู้ที่จะรู้ว่า 'ติดตาม' ความคิดของคุณไหลไปตามทางใดตามธรรมชาติ คือการสังเกตกระแสความคิดของคุณในช่วงเวลาก่อนที่คุณจะหลับไป เพียงสังเกตเป็นพยาน (ในแบบฝึกหัดนี้) คุณสามารถเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงคุณภาพหรือลักษณะของความคิดเหล่านี้ และเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงแง่มุมต่างๆ ของการคิด (ดูบทที่สองของหนังสือของฉันเกี่ยวกับการคิดเจ็ดด้าน) สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์ในกระบวนการรู้จักและเข้าใจตัวเองดีขึ้น

คุณยังสามารถออกกำลังกายนี้ในช่วงเวลาที่เงียบสงบของวันได้ด้วย หากคุณไม่ชอบสิ่งที่คุณเห็น คุณสามารถใช้วิธีการในส่วนแรกของหนังสือเล่มนี้เพื่อเปลี่ยนความคิดของคุณได้"

การออกกำลังกายแบบพีทาโกรัส

"แบบฝึกหัดที่มีประโยชน์ซึ่งบางครั้งอาจเป็นของพีธากอรัสประกอบด้วยการทบทวนและประเมินเหตุการณ์ในแต่ละวันเมื่อคุณเข้านอน ถามตัวเองว่า "วันนี้ฉันทำอะไรไปบ้าง", "ฉันได้ทำอะไรตามที่ตั้งใจไว้หรือเปล่า", "ฉันเรียนรู้อะไรจากวันนี้บ้าง", "มีอะไรที่ฉันสามารถทำได้ดีกว่านี้ไหม?" " (ถ้าเป็นเช่นนั้น "ฉันจะแก้ไขสิ่งนั้นได้อย่างไร") ฯลฯ สิ่งนี้มีประโยชน์มากในการจัดการกับเรื่องของโลกและจะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์จากการหลับลึกมากขึ้น เพราะคุณได้ประมวลผลบางส่วนของปัญหาไปแล้วบางส่วนแล้ว ความตึงเครียดของวัน แน่นอนว่าการฝึกนี้จะต้องกระทำด้วยทัศนคติที่จริงใจ"

แบบฝึกหัด: การเปลี่ยนรูปแบบการคิด (Thinking Habits) ควบคุมการไหลของความคิด

"เหตุผลที่จำเป็นต้องควบคุมชีวิตความคิดของตัวเองควรจะชัดเจนในตอนนี้: โดยการควบคุมประเภทความคิดที่เข้ามาในจิตใจของคุณ คุณสามารถใช้อิทธิพลที่ทรงพลัง เชิงบวก ความสามัคคีในโลกนี้ และยังป้องกันไม่ให้ถูกแบก ออกไปด้วยกิเลสตัณหา"

"เทคนิคคือ: คุณจะต้องสร้างภาพของตัวเองว่าคุณต้องการเป็นอย่างไรและทำให้ภาพนี้สมบูรณ์แบบ ภาพลักษณ์ในอุดมคตินี้จะเติบโตและปรับแต่งตามสัดส่วนการเติบโตของความเข้าใจชีวิตของคุณ คุณจะต้องเผชิญกับความยากลำบากอย่างไม่ต้องสงสัยเพราะคุณจะกลับไปสู่วิธีคิดและการกระทำแบบเก่า นี่ควรเป็นแรงจูงใจให้คุณเปลี่ยนนิสัยการคิดของคุณต่อไป"

"เราสามารถใช้พลังแห่งความคิดได้โดยไม่มีอันตรายใด ๆ หากเรามุ่งความสนใจไปที่อุดมคติอันสูงส่งที่มุ่งสู่ความดีของมนุษยชาติโดยทั่วไป เช่น อุดมคติแห่งภราดรภาพของมนุษย์ คิดอย่างรอบคอบเกี่ยวกับอุดมคตินี้ และกำจัดองค์ประกอบทั้งหมดในความคิดของคุณที่ขัดแย้งกับมัน โดยแทนที่องค์ประกอบเหล่านั้นด้วยองค์ประกอบเชิงบวก (ความคิด)"

"ความคิดเหล่านี้จะกระทบจิตใจหลายๆ คน และเป็นแรงผลักดันให้สภาวะต่างๆ ในโลกนี้เปลี่ยนแปลงไป การจะบรรลุสิ่งนี้ต้องอาศัยการคิดอย่างต่อเนื่องและมุ่งเน้นเป้าหมาย ด้วยการฝึกฝนความไม่เห็นแก่ตัวและการหลงลืมตนเอง คุณจะเห็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยเหลือตนเอง หลายคนแต่ไม่พอทำเรื่องแบบนี้มานานแล้ว คุณต้องการเข้าร่วมกับพวกเขาไหม?"

การอ่านซ้ำหัวข้อในหนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับการใช้จินตนาการและความทะเยอทะยานอันสูงส่งอาจเป็นประโยชน์

นอกจากนี้ การศึกษาบทที่หกใน e-book ของฉัน (เกี่ยวกับการสังเคราะห์ทางจิตและความตั้งใจของ Roberto Assagioli) อาจเป็นประโยชน์ในการรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการฝึกหัดนี้ อาจจำเป็นต้องทำงานเป็นกลุ่ม

การออกกำลังกายโบนัส

ให้อิสระแก่ผู้อื่นแต่รวมถึงตัวคุณเองด้วย

สูตรนี้มาจาก วิทวรรณ

แนวคิดก็คือคุณไม่ควรยัดเยียดความคิดของคุณให้กับผู้อื่น บุคคลนั้นอาจมีความคิดที่แตกต่างกันออกไปว่าเขาหรือเธอต้องการจัดการกับชีวิตอย่างไร

ตราบใดที่บุคคลนั้นไม่ละเมิดสิทธิตามธรรมชาติของใครก็ตาม และไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางอาญาหรือความชั่วช้าที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น ฉันก็ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ใครคิดเหมือนฉัน จะมีคนอื่นที่คุณสามารถร่วมงานด้วยได้ แน่นอนว่านั่นไม่ได้หมายความว่าคุณไม่สามารถกล้าแสดงออกได้

อ้างอิงเพิ่มเติม
ebook ฟรีของฉัน:

การค้นพบใหม่ของความเหนือธรรมชาติ
นี่คือหนังสือเรียน ในหนังสือเล่มนี้ผมได้สรุปแนวคิดหลักๆ จากประเพณีภูมิปัญญาต่างๆ ไว้มากมาย มีการอ้างอิงถึงสื่อการเรียน หนังสือ และวิดีโอ **YouTube** อื่นๆ มากมาย

หัวข้อเกี่ยวกับจิต-ไซเบอร์เนติกส์ในบทที่ **1** สามารถอ่านได้มากและเชื่อมโยงกับบทที่ **2** ได้ดี บทนั้นครอบคลุมถึงแง่มุมต่างๆ ของจิตใจ วิธีมุ่งความสนใจไปที่ความถี่อื่นๆ ของสเปกตรัมความคิด และอื่นๆ อีกมากมาย

กลุ่มศึกษา

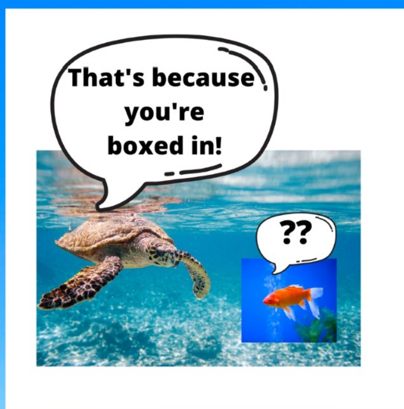
ฉันได้สร้างกลุ่ม **Facebook** ใหม่สำหรับผู้ที่ต้องการสนทนา (ไม่ใช่การสนทนาหรือการอภิปราย) กับผู้อื่นเกี่ยวกับธีมในหนังสือของฉัน หัวข้อนี้มีสองเท่า: การเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
คุณสามารถสมัครสมาชิกได้ทางเพจนี้

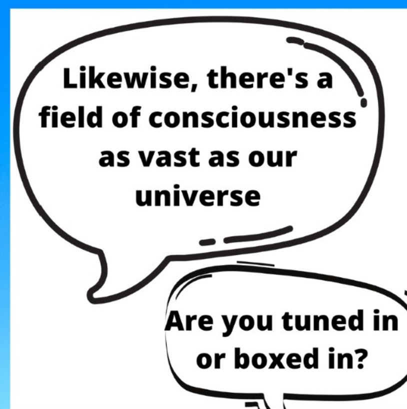
หนังสือเล่มนี้: กันยายน **2023**

ผู้เขียน : มาร์ติน ยูเซอร์









Cartoon from my Youtube channel